**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 81 (2003)
**Heft:** 10

**Artikel:** Können im Kopf
**Autor:** Mezger, Martin
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-726172

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Können im Kopf

Martin Mezger

Kennen Sie das? Der Kopf weiss genau, wies geht. Er hat die Abläufe gespeichert, das Gefühl, das dazugehört. Das innere Bild ist exakt. Nehmen wir ein ganz einfaches Beispiel: In meinem Kopf ist genau gespeichert, was man tun muss, um das Rad zu schlagen. Ja, ich meine die einfache Übung, die wir als Kind oft gemacht haben. Und später dann im Turnverein, an Turnerabenden beispielsweise auf der Bühne. Saubere Ausgangsstellung, die Beine gespreizt, die Arme hoch. Und dann los: linkes Bein, linker Arm, über den Kopf, rechter Arm, rechtes Bein. Und schon steht man wieder auf den Füssen. Eben. Ich sagte es doch. Ganz einfach. Sie erinnern sich vielleicht. Der Kopf hats gespeichert. Gespeichert, wies geht. Und gespeichert, wie einfach es geht.

Und jetzt aber, was passiert, wenn ich's probiere? Knapp fünfzig Jahre nach dem Rad der Kindheit, vielleicht dreissig Jahre nach dem Rad als Turnvereinturner? Was passiert, wenn ich genau mache, was der Kopf vorgibt? Nichts passiert. Auf jeden Fall nichts, was nach Rad aussieht. Vielleicht aber, wahrscheinlich sogar, passiert etwas ganz anderes. Ich knicke ein. Ich liege am Boden. Ich hole mir eine Zerrung. Oder was weiss ich. Aber sicher: kein Rad, kein unbeschwertes Kinderrad, kein exaktes Turnerrad. Kläglich sähe es aus. Kläglich, kläglich. Und ein bisschen gefährlich wärs wohl auch. Ich lass es also bleiben.

Das Können im Kopf. Und das Können in Wirklichkeit. Zweierlei! Der Kopf, der so viel weiss, weiss auch das. Aber so ganz kapiert er's nicht. Wo doch in der Erinnerung alles so schön aufgezeichnet und gespeichert ist. Wo es doch praktisch einen Film gibt, den man nur laufen lassen muss, und schon sieht man sich das Rad schlagen. Nein, ganz zu kapieren ist das nicht. Oder kapieren Sie's? Und doch ist es so. Und es gilt zu lernen: Die Differenz zwischen Kopf und Können macht das Alter.

Gefährlich, was ich da schreibe, ich weiss. Schnell werden mir meine gerontologisch gebildeten Mitarbeitenden sagen: Du definierst das Alter über das Defizit. Das ist doch vorbei. Das tut man heute nicht mehr. Beschreibe doch die Möglichkeiten, die das Alter bereithält. Die verbleibenden Möglichkeiten. Und erst recht die neuen Möglichkeiten. Und der eine oder die andere wird sich fragen: Warum muss er Mitte fünfzig noch das Rad schlagen?

Ich muss nicht. Ich wundere mich nur. Ich wundere mich, dass nicht geht, was im Kopf so wunderschön aufgezeichnet ist. Ich kann schon damit leben. Und ich weiss auch, was alles möglich ist nach fünfzig. Was alles noch kommt an Gutem und Schönem. Aber ich wundere mich doch. Und denke: Sich wundern gehört zum Älterwerden. Man hat ja so gar keine Erfahrung damit. Man wird zum ersten Mal älter und weiss nicht, wie es geht. Und was es bedeutet. Oder geht es Ihnen anders?

Nur die Jungen denken, die Älteren hätten Erfahrung mit dem Älterwerden. Stimmt doch gar nicht. Alles das erste Mal. Das Rad im Kopf ist noch voll da. Nur hinzukriegen ist es nicht mehr. Eigentlich kein Problem – aber ein konkretes Bild für etwas, was nur schwer zu fassen ist: das Alter.

★★★

Ich will Ihnen noch einen Gedanken zuspielen, der vom Psychologen und Managementberater Jens Corssen stammt: «Auf die Dauer nimmt die Seele die Farbe meiner Gedanken an.» Hat er nicht Recht? Wir finden schnell Beispiele, wenn wir darüber nachdenken. Wohl vor allem bei anderen Menschen. Und wohl vor allem negative Beispiele. Beispiele, die zeigen, dass sich Gedanken, die von Ärger oder von Neid oder von Nichtvergebenkönnen geprägt sind, in die Seele einfressen. Dunkle Gedanken, die leider zu dunklen Seelen führen. Aber gilt das nur für die anderen Menschen? Sicher nicht! Und gilt das nur für die negativen Gedanken? Auch das nicht. Was also? Den Umkehrschluss für sich selbst zum Motto werden lassen: Heitere Gedanken führen zu einer heiteren Seele. ■

*Martin Mezger ist Direktor von Pro Senectute Schweiz und Herausgeber der Zeitlupe.*

## WORTE DES MONATS

«Ruhestand» ist eine schlechte Vision, wenn es darum geht, einen Lebenszeitraum von 20 bis 30 Jahren zu planen.
**URS KALBERMATTEN, LEITER BILDUNG, PRO SENECTUTE SCHWEIZ**

Wir wollen alle immer älter werden bei einer höheren Lebensqualität – und das Ganze zu geringeren Kosten. Das geht leider nicht.
**FRANZ HUMER, KONZERNCHEF ROCHE**

Rock 'n' Roll gibt uns allen die Möglichkeit, in Würde alt zu werden.
**MICK JAGGER, SÄNGER DER ROLLING STONES**

Wenn die Leute länger arbeiten sollen, muss man dafür sorgen, dass sie körperlich und geistig weniger ausbrennen.
**FRANÇOIS HÖPFLINGER, ALTERSFORSCHER**

Es braucht viel Mut, in dieser Scheinwelt sich selbst treu zu bleiben.
**UELI MAURER, PRÄSIDENT SVP**

Mon Staatsschreiber Pfirter, ist er überhaupt noch da oder bereits bei den alten Leuten?
**«NAPOLEON» AN DER 200-JAHR-FEIER DES KANTONS AARGAU ÜBER DEN DESIGNIERTEN DIREKTOR VON PRO SENECTUTE SCHWEIZ**